

Venerdì 12 maggio alle ore 20.00

Campane tibetane

Rilassamento con suoni e vibrazioni

Antichi strumenti delle zone montuose dell'Himalaya, le **campane tibetane** lavorano in profondità, riequilibrando sia il lato emozionale-mentale che quello sensoriale-fisico di ognuno di noi.

A rendere così efficaci queste particolari ciotole, l'unione di due aspetti: da un lato, i **suoni ricchi di armonici** che avvolgono le persone in una sorta di "immersione sonora" che arriva a sollecitare e ri-allineare sfera conscia e sfera inconscia; dall'altro, le **vibrazioni profonde** che riescono a toccare le nostre tensioni più radicate, spesso anche muscolari.

Benefici:

- Miglioramento della qualità del sonno
- Rilassamento profondo
- Riequilibrio dei chakra
- Incremento della creatività e della concentrazione
- Riduzione dello stress
- Aumento dell'energia e della vitalità
- Raggiungimento di alti stati meditativi



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Tel. 02 55016558 - Cell. 328 9206721

info@integralyoga.it

Costo:

10€ per i soci

12€ per chi non ha la tessera associativa



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI
Via Morosini, 16 - 20135 Milano

L'AURA
DI BENESSERE

Three stylized birds in flight, positioned above the text "L'AURA DI BENESSERE".